

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Почему малыш боится?

Считается, что страх – это самая первая эмоция человека, которую испытывает, по мнению психологов, ребенок, проходя через родовые пути. Как они отмечают, что, привыкший к уюту и защищенности материнского лона, ребенок попадает во враждебную ему среду. Ему крайне неуютно, и он начинает бояться всего: шума, резких звуков и чужих людей.

Именно потому, советуют специалисты, самые первые месяцы жизни вашего малыша обязательно должны проходить в самой теплой атмосфере. Ведь именно в этот период жизни маленького человечка закладывается чувство доверия к окружающему миру. И от вас и вашего взаимного общения с ребенком будет зависеть – превратятся ли первые неосознанные детские страхи в тревогу и фобии взрослого человека. Или же малыш сможет его преодолеть.

**Большинство страхов появляются у детей неосознанно. Но, отметим, что некоторые страхи могут быть навязаны им поведением взрослых или их системой ценностных ориентаций.**

Взрослые (родители, бабушки или воспитатели детсадов) могут непроизвольно заразить малыша страхом: чрезмерное и настойчивое подчеркивание эмоционально окрашенных ситуаций - указывают на наличие опасности.

Например, дети воспринимают только вторую часть фраз типа: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься» и тому подобные. Малышу еще пока не совсем ясно, чем ему все это может грозить, но он уже четко знает, что это сигнал тревоги, и у него возникает реакция страха.

Следует взрослым обратить внимание и на свои разговоры при ребенке о смерти и болезнях, пожарах или убийствах. Все это сильно отражается на его психике и способно причинить ей серьезный вред.

Как отмечают детские психологи, более всего подвержены влиянию родительских страхов дети, находящиеся с ними в симбиотических отношениях (в полной эмоциональной слитности). В этом случае ребенок играет роль «эмоционального костыля матери», то есть помогает ей компенсировать ее собственные внутренние конфликты. Симбиотические отношения, как правило, достаточно устойчивы и могут сохраняться, когда ребенок вырастет.

Так, что же делать родителям, чтобы ребенок вырос гармоничным и не страдал в будущем различными, сформированными в детстве, фобиями?

Прежде всего, обратить внимание на возможную **возрастную типологию детских страхов.**

После 5 месяцев у детей часто возникает страх при встрече с незнакомыми людьми, при виде необычных предметов, при необычной ситуации.

В 2–3 года дети обычно боятся животных.

После 3 лет многие дети боятся темноты, скорее всего это происходит во время бурного развития воображения. Например, не отделяя вымысел от реальности, очень многие дети боятся сказочных персонажей, наделенных негативными чертами. Поэтому в этом возрасте не пугайте своего малыша чужими дядями, ведьмами и т. д. Следите также и за тем, чтобы маленькие дети не смотрели неподходящие фильмы или страшные сказки.

Будьте с детьми поласковее и почаще напоминайте им, что вы их очень любите и всегда защитите. Отметим, что «заражаться» эмоцией страха от других дети могут с самого раннего возраста. Но осознавать, что кому-то другому страшно, дети могут только лет с пяти-шести.

В 6–7 лет дети могут бояться смерти или потери близких. Это говорит о том, что в старшем дошкольном возрасте интенсивно развивается абстрактное мышление, формируются жизненные «ценности», чувство дома, родства.

В этом же возрасте малыши начинают реагировать появлением страхов на конфликт родителей. И эта эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом! Уважаемые родители, пожалуйста, помните об этом.

В 7 лет и у мальчиков, и у девочек число страхов значительно выше в неполных семьях. Также важно отметить, что наиболее подвержены страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог.

Столкнувшись с проблемой детских страхов, - начинайте действовать!

О многих детских проблемах можно сказать: «Перерастет!». Но со страхами дело обстоит вовсе иначе. Ребенок растет, и страхи растут вместе с ним.

Но ведь детские страхи – не просто проблема взросления. Они – частая причина нервных тиков, заикания, энуреза.

### **Как же реагировать родителям, если слишком уж часто страх одолевает малыша?**

Для начала родителям следует уяснить: ребенок не виноват в том, что у него появился страх. Затем надо не акцентировать на этом внимания, не корить и не осуждать.

Главное – это стараться устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Присмотритесь к своему поведению: не слишком ли вы требовательны к ребенку, не превышаете ли вы свои запросы, реальны ли ваши ожидания. Часто ли вы его хвалите?

Нужно сделать все, чтобы повысить самоуважение, подкрепить самооценку ребенка, воспитать уверенность и усилить чувство безопасности.

Среди рекомендаций Американской Медицинской Ассоциации (книга «Домашний доктор для детей») можно выделить простые советы, способные помочь вашему малышу.

**Помогите им воспользоваться своим воображением.** Благодаря воображению дети видят чудовищ, прячущихся в темноте, или верят в то, что реально существующее животное или микроб внезапно накинется на них. Но они также могут прибегнуть к своему воображению, чтобы победить эти страхи. Пусть ребенок вообразит что-то, чего он боится, скажем, темную комнату или собаку, и затем представит себе, что он входит в эту комнату или подходит к собаке и не происходит ничего ужасного.

**Делайте это в действительности.** После того, как ребенок попрактиковался в победе над своими худшими страхами в воображении, помогите ему сделать то же самое в реальной жизни, но очень постепенно. Создайте ситуацию, при которой ребенок чувствует себя уверенно, полностью контролируя происходящее. Если ребенок боится животных, например, пойдите с ним в магазин, где продаются животные, но сначала предложите ему посмотреть через стекло.

**Прочитайте об этом.** Ничего не может быть лучше для подавления страхов, как реальных, так и воображаемых, чем подробная информация. Если ребенок боится пауков или насекомых или физических явлений, например, он может прочитать о них в книге.

**Боритесь с чудовищами, прибегая к некоторому волшебству.** Иногда помогает, когда вы можете придать ребенку особую силу. Чтобы подбодрить ребенка вы можете использовать баллон спрэя, содержащий безвредное вещество вроде воды, как бы не допуская к ребенку воображаемых чудовищ. Рассуждая логически, этого не следует делать, потому что если вы готовитесь "изгонять" чудовище - это означает, что, по вашему мнению, оно реально существует. Но все-таки этот прием действует, потому что ребенок считает своих родителей всемогущими и воспринимает спрэй, как мощное оружие.

**Привлеките на помощь плюшевого медведя.** Попросите ребенка выбрать игрушку, которая ему нравится, и назначить своим защитником. Это тоже даст ребенку ощущение контроля над вещами, которых он боится.

**Рассказывайте специальные вечерние истории перед сном.** Дети боятся главным образом вещей, которых они не могут контролировать. Поэтому рассказывайте им вечерние истории о героях, которые добились побед в трудной борьбе или преодолели свои страхи, о том, как кто-то справился с вещами, которых он боялся и сумел добиться того, о чем он даже не мечтал.

Пусть растет ваш ребенок духовно богатым и здоровым!

</p><p> Автор Татьяна Крупа, по материалам сайта [Сказкотерапия](#)

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/357/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/357/)